10 consigli per valorizzare la vacanza in famiglia

Al giorno d'oggi siamo tutti sempre più sommersi da impegni e questo riguarda ormai non solo gli adulti ma anche i bambini. Il tempo da passare tutti insieme in famiglia è sempre più risicato e limitato a qualche ora alla sera o al weekend. Per di più, i genitori sono ormai abituati ad affidare i propri figli ad altri adulti, che siano nonni, maestre o allenatori sportivi, e spesso sono portati a fare altrettanto durante le proprie vacanze estive, "parcheggiando" i figli in qualche miniclub per potersi rilassare al massimo.

Per questo motivo Evaneos ha lanciato anche in Italia la nuova sezione del sito dedicata interamente alle famiglie, in cui i viaggiatori possono trovare gli itinerari più adatti a essere percorsi con i figli e anche alcune esperienze baby-friendly per entrare in contatto direttamente con la cultura, l'arte e la natura locale dei paesi visitati.

"Evaneos ha a cuore da sempre la soddisfazione dei propri viaggiatori, comprese le famiglie, che sappiamo aver bisogno di un occhio di riguardo maggiore verso i piccoli," spiega **Sarah Quatela**, Country Manager Italia di Evaneos. "La nuova sezione del sito dedicata alle famiglie rappresenta un'importante novità, così che possano trovare in un unico punto tutte le informazioni, i consigli, gli itinerari e le esperienze da vivere tutti insieme, per trasformare la classica vacanza in "un'avventura" da ricordare."

"Come psicologo, ma prima di tutto come padre e appassionato di viaggi," afferma **Luca Mazzucchelli**, psicologo "mi rendo conto di come una classica vacanza che consideriamo una semplice pausa dalla quotidianità, possa diventare un momento perfetto per coinvolgere direttamente i figli, ascoltarli e parlare con loro ma anche fare esperienze insieme. Nella routine di ogni giorno spesso non ci sono le tempistiche per vivere emozioni a livello familiare e creare quindi ricordi che restino indelebili nella memoria di ogni bambino".

Qui di seguito i 10 suggerimenti dell'esperto psicologo Luca Mazzucchelli per valorizzare al meglio la vacanza in famiglia:

- Esci dalla zona di comfort: "Se fai ciò che hai sempre fatto, otterrai ciò che hai sempre ottenuto". La vacanza è il momento giusto per fare cose nuove e diverse, esponendo così la famiglia al

cambiamento. In questo modo i legami si consolidano e si produce valore.

- Meno felicità e più significato: non rincorrere la felicità ad ogni costo e in ogni momento della vacanza ma viverla secondo i propri valori, così che piccole frustrazioni o difficoltà acquisiscano un peso relativo.
- Allena l'ottimismo: mantenere un atteggiamento mentale ottimista davanti a eventuali inconvenienti consente di trasmettere questo mindset anche ai propri figli.
- Potere alle esperienze: fare esperienze insieme è uno dei modi più potenti per costruire una relazione emotivamente significativa, unendo i membri della famiglia, creando ricordi condivisi e consolidando i rapporti.
- Non idealizzare le vacanze: durante la vacanza, spesso l'aspettativa iniziale si trasforma in delusione poiché gli eventi non vanno come immaginato. Questo può portare a vivere male il momento anche quando in realtà non ci sono grossi problemi ma solo perché non rispecchia quanto prefigurato.
- Baby parking con cautela: qualche volta è concesso ma la vacanza può essere invece un'occasione d'oro per passare finalmente un po' di tempo con i propri figli, conoscerli meglio e condividere momenti con loro.
- Lascia spazio alla noia: annoiarsi dà la possibilità di rielaborare le esperienze vissute, di accogliere nuovi bisogni, di aguzzare l'ingegno per creare qualcosa di nuovo o, semplicemente, di riposare mente e corpo.
- Tempo di qualità: i bambini hanno bisogno del tempo e dell'attenzione dei genitori e la vacanza è un'opportunità preziosa per ritagliare momenti in cui stare davvero e solo con loro.
- Resteranno le emozioni: le esperienze condivise portano con sé delle emozioni e le emozioni restano. Inoltre, proprio le emozioni spingono ad agire e a prendere decisioni importanti nella nostra vita: il viaggio diventa così trasformativo.
- Impara dai tuoi figli: i bambini guardano la vita con una meraviglia e un entusiasmo che noi adulti spesso abbiamo perduto. Quindi, come loro, emozionatevi, divertitevi e riposatevi.